



Lista de la compra

SEMANA 1

DEL 28 DE MARZO
AL 3 DE ABRIL

VERDURAS Y FRUTAS

- Ajos 2 cabezas.
- Zanahorias 250 g.
- Patatas 3 Kg
- Pimiento verde de asar 1 pieza
- Cebolla 7 piezas
- Hierbabuena 1/2 Manojó.
- Manzana Golden 0,5 Kg.
- Fruta variada al gusto 12 piezas.
- Limón 2 piezas.
- Tomate canario/pera 1,5 Kg.

LEGUMBRES

- Garbanzos secos 250 g.

VARIOS (algunos que solemos tener por casa)

- Pimienta molida
- Tomillo seco 1 cuch. de café.
- Orégano seco 1 cuch. de café.
- Laurel 1 Hoja.
- Sal Al menos 1/2 Kg
- Azúcar 250 g.
- Curry en polvo (optativo) 1 cuch. de café.
- Harina 300 g.
- Levadura en polvo 1 sobre.
- Canela en polvo 1 cuch. de café.
- Vinagre Un chorrito.
- Aceite de oliva VE suave 1/2 L.
- Lata de atún en aceite 1 Unidad.

CARNE

- Cinta de lomo 1 Kg
- Carne para puchero o jarrete de ternera 1/2 Kg.
- Hueso blanco salado 2 trozos.

LÁCTEOS Y OVOPRODUCTOS

- Mantequilla 250 g.
- Huevos 8 Unidades.
- Leche 1 L
- Queso en polvo (pasta) 1 paquete.
- Yogurt natural 1 Und.

CALENDARIO:

SÁBADO 28 DE MARZO

19:00 h:

Puchero

Cinta de lomo al horno

LUNES 30 MARZO

12:30 h:

Patatas "al pelotón"

Puré de verduras

Flan de huevo

MIÉRCOLES 01 ABRIL

12:30 h:

Picadillo Parmentier

Bizcocho de manzana y canela.

Sopa de cebolla



+ RECETAS SORPRESA DE APROVECHAMIENTO